

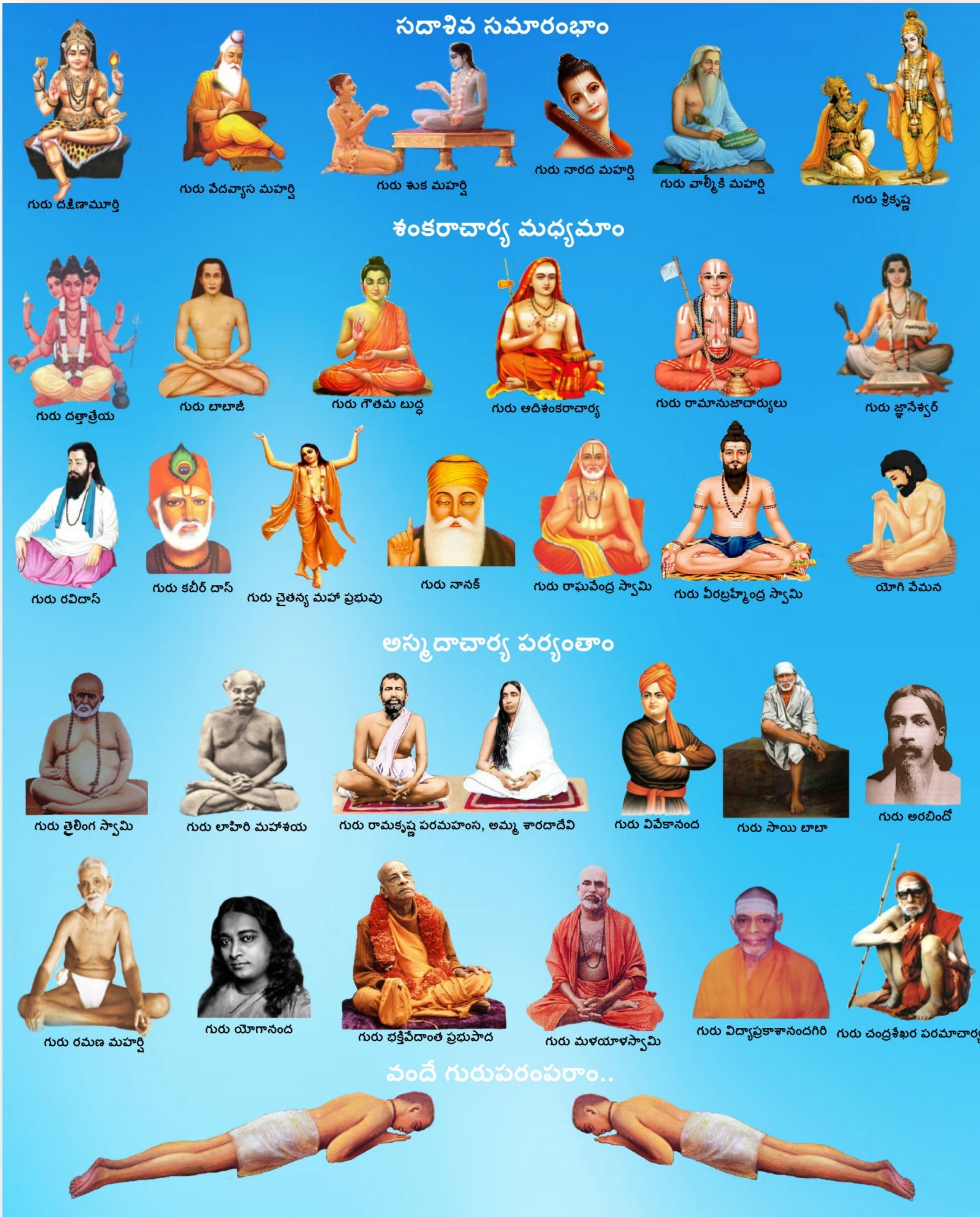


జ్ఞాన యోగం

విచారణ

నిద్ర కలలు




సదాశివ సమారంభాం
గురు దక్షిణామూర్తి
గురు వేదవ్యాస మహర్షి
గురు శుక మహర్షి
గురు నారద మహర్షి
గురు వాల్మీకి మహర్షి
గురు శ్రీకృష్ణ
శంకరాచార్య మధ్యమాం
గురు దత్తాత్రేయ
గురు బాబాజీ
గురు గౌతమ బుద్ధ
గురు ఆదిశంకరాచార్య
గురు రామానుజాచార్యులు
గురు జ్ఞానేశ్వర్
గురు రవిదాస్
గురు కబీర్ దాస్
గురు చైతన్య మహా ప్రభువు
గురు నానక్
గురు రాఘవేంద్ర స్వామి
గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి
యోగి వేమన
అస్మదాచార్య పర్యంతాం
గురు త్రైలింగ స్వామి
గురు లాహిరి మహాశయ
గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి
గురు వివేకానంద
గురు సాయి బాబా
గురు అరబిందో
గురు రమణ మహర్షి
గురు యోగానంద
గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద
గురు మళయాళస్వామి
గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి
గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య
వందే గురుపరంపరాం..

నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

నన్ను "నేను" చేరుకోవటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి, అంతేగాక విలువైన గ్రంధాలు సరైన సంరక్షణ లేక కనుమరుగైపోతున్నాయి, కనుక మన అందరి కోసం భారత ప్రభుత్వం పురాతన ఆధ్యాత్మిక గ్రంధాలను సంరక్షించే నిమిత్తం ఎంతో శ్రమతో కంప్యూటరీకరణ ద్వారా ఒక చోట చేర్చుతూ ఆన్ లైన్ చేయటం జరిగింది. ఇటువంటి విలువైన జ్ఞాన సంపదను మరింత సులభంగా అందుబాటులోకి తీసుకురావటానికి సాయి రామ్ సేవక బృందం ఉడతా భక్తి గా ఇప్పటివరకి దాదాపు **5000** పుస్తకాలను వివిధ వర్గాలుగా విభజించి PDF(eBOOK) రూపంలో ఆన్ లైన్ లో ఉచితంగా అందించటం జరిగింది. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం అందించిన భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్(డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా http://www.new.dli.ernet.in), ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in), మైక్రోసాఫ్ట్ వెబ్ సైట్(http://www.microsoft.com) కు మేము ఋణపడివున్నాము.అలాగే ఇటువంటి బృహత్తర కార్యక్రమానికి పెద్ద మొత్తం లో గ్రంధాలను అందించిన తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానమునకు కూడా మనం ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్: http://www.new.dli.ernet.in లేక http://www.dli.ernet.in
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com
సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement
సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంద వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము.

ఈ గ్రంధపు భారత ప్రభుత్వ డిజిటల్ లైబ్రరీ గుర్తింపు సంఖ్య: 2020120029446

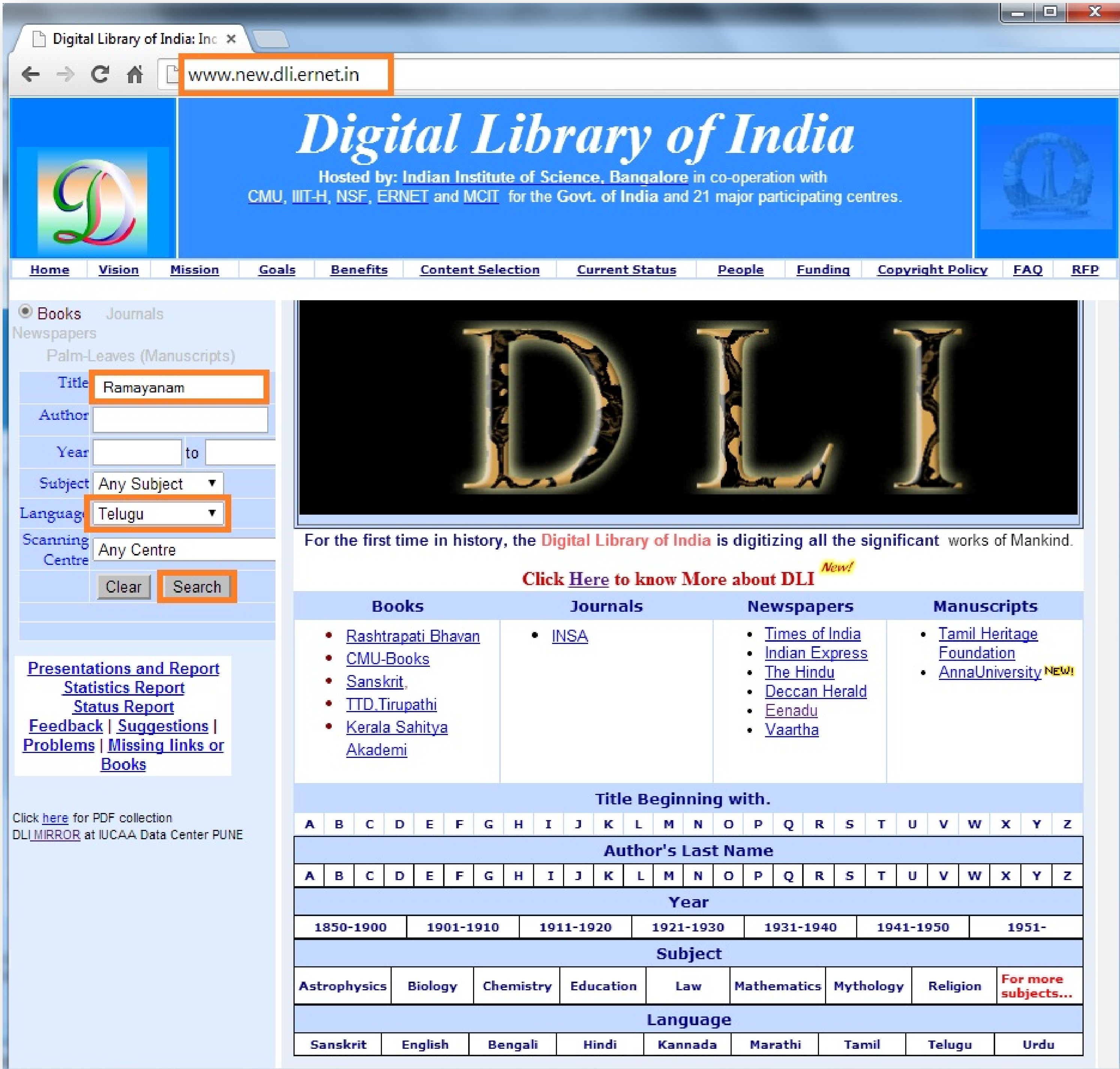
గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్ధం ఉచితంగా eBook రూపంలో భారత ప్రభుత్వపు సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ గ్రంధముపై వ్యాపార,ముద్రణ హక్కులు రచయిత,పబ్లిషర్స్ కి గలవు.

SaiRealAttitudeManagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయి నాథ పాద సమర్పణమస్తు *

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in



అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

నిద్ర-కలలు

(శ్రీమాతారవిందుల రచనలనుండి సేకరణ)

ACC No 11232

తెలుగుసేత

అమరవాది వెంకటరామ శాస్త్రి

అమరవాది ప్రభావతి

వి ష య సూ చి క

ఒ క మా ట

ఈ చిన్న పుస్తకము సాధనాభిలాష గలవారికి యెంతైన వుపయోగించగలదు. అత్యంత భక్తిశ్రద్ధలతోను, యీ అనువాదకార్యము కూడ వారి సాధన యందొక భాగముగనెంచి, చక్కని సులభశైలిలో అనువదించి పంపిన శ్రీమతి, శ్రీ అమరవాది వెంకటరామశాస్త్రి గార్లకు మా హృదయ పూర్వక కృతజ్ఞతలు.

అడగగానే, తామసములేక దీని ముద్రణకు అనుమతి నొసంగిన, శ్రీ అరవిందాశ్రమము కాపీరైట్ డిపార్టుమెంటు వారికికూడ మా కృతజ్ఞతలను తెలుపుకొనుచున్నాము

చదువరులలో ఏ ఒక్కరికైనను యియ్యది సహకరించిన ఈ తెలుగు శాఖవారి కృషి ఫలించినట్లుగనే విశ్వసింతుము ఇటులనే మరికొన్ని ప్రచురణలను, అందరకు అందుబాటు నందుండునటుల త్వరలో అందించనున్నామని తెలుపుకొనుటకు ఆనందించుచున్నాము

తెలుగుశాఖ

24-11-1974

శ్రీ అరవిందాశ్రమము

రాధ ప్రార్థన

ఓ సర్వేశ్వరా। ఆ నా ప్రథమ సందర్శనమునందే యెవరిని నా హృదయేశ్వరునిగను, నా ఆత్మప్రభునిగను తెలిసికొంటినో ఆ దైవస్వరూపులైన తాము యిక నా ప్రార్థనల నందుకొనుడు

నా భావములన్నియు, నా ఉద్రేకములన్నియు, నా హృదయము నందలి రసానుభూతులన్నియు, నా యందలి ఇంద్రియజ్ఞానములన్నియు, నా జీవితప్రవృత్తులన్నియు, నా దేహమునందలి ప్రతి అణువు, నా రక్తము నందలి ప్రతి బిందువు మీదే నా సర్వస్వము మీదే నేను సంపూర్ణముగ మీ దాననే నిశ్శేషముగ మీ దాననే నా యెడల మీ ఇచ్ఛ యెటులనో నేను అటులనే అయియుందును మీ నుండి నాకు ప్రసాదింపబడు, సర్వము నకు—జీవనమో మరణమో, సుఖమో దుఃఖమో, ఆనందమో, బాధయో అది యేదైనను ఆహ్వానింతును మీరు అనుగ్రహించు ప్రతి వరము సర్వదా నాకొక దివ్యవరమై వెలయుగాక। అది ఆ పరమానందమును ప్రసాదించు వరమే యగుగాక।

—శ్రీమాత

నిద్ర ఆవశ్యకత

మన జీవితం మూడవవంతుకు పైగానే నిద్రలో గడిచి పోతుందని జ్ఞాపకముంచుకోవాలి అందువల్ల దైహికనిద్రలో గడిచే ఈ కాలాన్ని గురించి మనం శ్రద్ధ వహించవలసిన అవసరం ఉంది

మన దేహం గాఢనిద్రలో ఉన్నప్పుడు మన సత్తా అంతా నిద్రించదు కాబట్టి నేనిక్కడ దైహికనిద్ర అని చెప్పాను

దేహానికి ఆహారం అవసరమైనట్లే నిద్రకూడా అవసరం తగిన నిద్ర పోవలసినదే కానీ అధికనిద్ర అనవసరం తగినంత నిద్ర అనేది శరీరావసరాన్నిబట్టి ఉంటుంది

కావలసినంత నిద్ర పోకుండా ఉండడం పెద్ద తప్పు కనీసం ఏడు గంటలైనా నిద్రించాలి చాలా దృఢమైన నాడీ వ్యవస్థ ఉంటే ఆరు గంటలె నిద్రపోవచ్చు ఒక్కొక్కప్పుడు అయిదు గంటలె సరిపోతుంది కానీ అది అరుదు తగినంత అవసరం ఉంటేనేగానీ ఆ విధంగా చేయరాదు.

జ్వరాలకూ, మానసిక బాధలకూ నిద్ర చాలా సహాయకారి నిద్రలేమి వాంఛనీయం కాదు వ్యాధి నివారణ కిది తీరని లోటు

రాత్రిపూట మెలకువగా ఉండడానికి ప్రయత్నించడం మంచి పద్ధతి కాదు. కావలసిన నిద్రను అణచిపెడితే శరీరం తామసికమయి మెలకువ

ఘడియలలో ఏకాగ్రత నిలపడానికి పనికిరాదు నిద్రను అణచడం కాకుండా మార్పుచేయడం సరైన పద్ధతి నిద్రలోనే చేతనత్వాన్ని క్రమంగా ఎట్లా వృద్ధిచేసుకోవాలో నేర్చుకోవాలి అట్లా చేసినట్లయితే నిద్ర ఆంతరిక చైతన్యంగా మారుతుంది అప్పుడు సాధన జాగ్రదావస్థలో జరిగినట్లుగానే నిద్రలోగూడా కొనసాగుతుంది, అదే సమయంలో భౌతికపరిధిలోకే కాకుండా ఇతర చైతన్యస్థాయిలలోగూడా ప్రవేశించేందుకు వీలుకలిగి, అక్కడనుంచి ఎడతెగని విషయపరిజ్ఞానాన్నీ, ఉపయోగకరమైన అనుభవాన్నీ పొందవచ్చు

ఎలా నిద్రించాలి?

పెందలకడనే నిద్రించి పెందలకడనే లేవడం ఏ విధముగా మంచిది?

సూర్యాస్తమయం తర్వాత ఒక రకమైన ప్రశాంతత భూమిని ఆవహిస్తుంది ఈ ప్రశాంతత నిద్రకు చాలా సహాయకారిగా ఉంటుంది

సూర్యోదయమైన తర్వాత ఒక ప్రబల శక్తి భూమిపైకి అవతరిస్తుంది అది పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంది

నీవు ప్రొద్దుపోయిన తరువాత శయనించి ఆలస్యంగా లేచినట్లయితే ప్రకృతిశక్తులను ఎదిరించినట్లవుతుంది అది ఏమంత తెలివైన పనికాదు

నడిరేయి తరువాతకంటె ముందర ఘడియలే నిద్రకు మంచివంటారు ఎందువల్ల?

నడిరేయి వరకూ సూర్యుడు అస్తమిస్తున్నట్లున్నా,

ఆ తరువాత మొదటి గంటనుంచీ సూర్యుడు ఉదయిస్తున్నట్లున్నూ సాంకేతికంగా చెపుతారు

ఎంత నిద్రపోవాలి అనేదానికంటె ఎటువంటి నిద్ర పోవాలి అనేది ముఖ్యం నిద్ర నీకు మంచి విశ్రాంతినీ, ప్రశాంతినీ కలుగజేయాలంటే శయనించే ముందు ఒక కప్పు పాలుగానీ, సూప్‌గానీ, పళ్ళరసంగానీ తీసుకోవడం చాలా మంచిది ఆహారము మితంగా తీసుకుంటె ప్రశాంతమైన నిద్ర వస్తుంది ఏ సందర్భంలోనూ మితంతప్పి ఆహారం తీసుకోకూడదు అట్లా తీసుకుంటే అది నిద్రను చికాకుపరచి పీడకలలతో కలవరపెడుతుంది, లెదా అగమ్యగోచరంగానూ, భారంగానూ, మత్తుగానూ ఉండే నిద్రను కలుగచేస్తుంది అన్నిటికన్నా ముఖ్యం, మనస్సును నిర్మలంగా ఉంచుకోవడం, సంవేదనలను శాంతపరచడం, పొంగివస్తున్న కోరికలను వాటి అనుబంధ కార్యకలాపాలను ప్రశాంతపరచడం శయనించేముందు ఎక్కువగా మాట్లాడినా, ఉత్తేజవంతమైన చర్చలు చేసినా, ఉద్రిక్తతను, ఉత్తేజాన్ని కలిగించేవి చదివినా, కొంతసేపు విశ్రాంతి తీసుకొని ఆ తర్వాత నిద్రించడం మంచిది దానివల్ల మానసిక ఉత్తేజం తగ్గి, దైహిక అంగాలు నిద్రిస్తుండగా మెదడు అక్రమచలనాలకి తావివ్వకుండా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా నీకు ధ్యానంచేసే అలవాటు ఉన్నట్లయితే, ఉన్నతమైన విశాల చేతనత్వంకోసం ఆకాంక్షతో అత్యుత్తమమైన ప్రశాంత భావనపై ఏకాగ్రత నిలపడం మంచిది ఇది నిద్రకు చాలా సహాయంగా ఉంటుంది, నిద్రపోతున్నప్పుడు చైతన్యరహిత స్థితిలో పడకుండా తప్పించుకోగలుగుతావు

నిద్రించేముందు శ్రీమాతను ధ్యానించుకొని ఆమెపై ఏకాగ్రత నిలిపి, ఆమె రక్షణలోనే ఉన్నట్లు అనుభూతిని పొందడానికి ప్రయత్నంచేసి, ఆ భావనలోనే నిద్రించే నియమం

చేసుకోవాలి కలలో కూడా ఏదైనా కష్టం కలిగినా, ఆపద వచ్చినా శ్రీమాతను తలుచుకోవడమనేది అలవాటు చేసుకోవాలి చాలామంది సాధకులు ఆ విధముగా చేస్తారు కలలోనైనా, ధ్యానసమయంలోనైనా, తదితర సమయాల్లోనైనా దివ్యశక్తితప్ప మరి యే ఇతర శక్తినీ దరిచేరనీయవద్దు ఏదైనా ఇతర శక్తిగానీ, జీవాంశగానీ నీపై దాడికి వస్తే తిరస్కరించాలి, ప్రత్యేకమైన దృష్టితో చూడడంద్వారాగానీ, బలహీనత ద్వారాగానీ వాటిని రానీయవద్దు

బాగా నిద్రించడానికి ఎలా నిద్రపోవాలో తెలిసిఉండాలి నీవు దైహికంగా బాగా అలసి ఉన్నప్పుడు వెంటనే నిద్రకు ఉపక్రమించడం అంత మంచిదికాదు అట్లా నిద్రపోతే నీవు చైతన్యరహిత స్థితిలోకి వెడతావు మరీ అలసి ఉన్నప్పుడు పడకమీద కొంచెంసేపు నడుంవాల్చి, విశ్రాంతి తీసుకొని, ఒకదాని తర్వాత ఒకటిగా నరాలకు సేదతీర్చి చివరకు నీకు ఎముకలు, కండరాలు ఏవీ లేవనిపించేట్లుగా, అంటే ఇంచుమించు ఒక గుడ్డపీలిక మాదిరిగా అయి పట్లు వదిలించుకో తరువాత తలకికూడా ఆ విధంగానే చేయి ఏ భావనమీదనూ ఏకాగ్రత చేయకుండా, నీ సమస్యా పరిష్కారాలను గురించి ఆలోచించకుండా, పగలు జరిగిన సంవేదనలు ముద్రలు, ఉద్రేకాలు మొదలైనవాటిని గురించి పదే పదే ఆలోచించకుండా, విశ్రాంతి తీసుకో వీటి నన్నిటినీ ప్రశాంత చిత్తంతో వదులుకోవాలి అట్లా వదలించుకొంటే నీవు ఒక గుడ్డపీలిక మాదిరిగా భారరహితంగా అవుతావు ఆ విధంగా చేయడంలో నీవు కృతకృత్యుడవైతే ఎల్లప్పుడూ వెలిగే ఒక చిన్నజ్యోతిని చూడగలుగుతావు ఈ రకంగా పట్లు వదిలించుకొన్నప్పుడు నీవు దాని చేతనంలో ఉంటావు ఆ చిన్నజ్యోతి ఉన్నట్లుండి దివ్యజీవనం, దివ్యసత్యం, దివ్య చైతన్యముల కొరకూ ఆంతరిక సత్తతో విలీనం పొందడం కొరకూ అధిక ఆకాంక్షతో పైకిలేవడం మొదలుపెడుతుంది తనను తనే అధిగమించి సన్నితంగా

పైకిలేచి అక్కడే కేంద్రీకరిస్తుంది ఆ సమయంలో నీవు నిద్రిస్తే చాలా మంచి నిద్ర పడుతుంది నీవు జాగ్రతగా అట్లా చేసినట్లయితే అంధకారంలో పడి నిద్రపోకుండా, తేజోవంతంగా నిద్రించి, ఉదయం లేచినప్పుడు సంతోషంగానూ, సంతృప్తిగానూ, హాయిగానూ, రోజంతటికీ కావలసిన శక్తిని సమకూర్చుకున్నట్లుగానూ ఉండడం తథ్యం

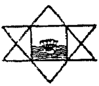
సమాధి స్థితిలోకి ఎన్నడూ వెళ్ళని వారైతే ఒక మంత్రాన్నిగానీ, ఒక మాటనుగానీ ఒక ప్రార్థననుగానీ నిద్రించేముందు మననం చేసుకుంటే మంచిది ఆమాటలు జీవంతో ఉండాలి, వాటికి మేధావంతమైన అర్థం ఉండవలెనని కాదుగానీ తేజో ప్రకంపనాలను కలిగించేదిగా మాత్రం ఉండాలి దేహంపై వాటి ప్రభావం అసాధారణంగా ఉంటుంది ఆ ప్రకంపనాలతో దేహం సంపూర్ణమైపోయి క్రమంగా, ప్రశాంతంగా, నిద్రనుకోరుతున్నట్లుగా తూగిపోతుంది క్రమంగా తూగితూగి గాఢ సుషుప్తిలో మునిగి పోతావు అదే తామసానికి ఉపాయ మార్గం తామసము చెడ్డ నిద్రను కలుగ చేస్తుంది చెడ్డనిద్ర రెండువిధాలుగా ఉంటుంది నిన్నుభారంగానూ, మందకొడిగానూచేసి, ఆ క్రిందటిరోజులో నీవుచేసిన ప్రయత్న ప్రభావమంతా పోగొట్టుకుంటావేమో అనిపించేటట్లు చేసే నిద్ర ఒకరకం, నీ కాలమంతా సంఘర్షణతో గడిపితే పరిశ్రమించినట్లుగా అలసింపజేసే నిద్ర ఒకరకము దఫాల వారీగా నిద్రించితే (లేవాలని మేలుకోవలసిన పద్ధతులలో అది ఒకటి) రాత్రులు బాగుంటాయని నేను గమనించాను అంటే నిర్ణీత వ్యవధానాలలో నీవు సాధారణ చైతన్యంలోకి, ఆకాంక్షకు తిరిగి రాగలిగి ఉండాలి దానికోసం నీవు అలారం గడియారాన్ని ఉపయోగించరాదు నీవు సమాధి స్థితిలో ఉన్నప్పుడు కదిలించబడడం మంచిదికాదు

నీవు నిద్రపోయేముందు ఈ విధంగా తీర్మానం చేసుకో, "నేను సరిగా ఫలాన గంటకు లేస్తాను" అని (నీవు చిన్నతనంలో ఉన్నప్పుడు

ఈ పద్ధతిని బాగా అనుసరించగలవు) మొదటి నిద్ర కనీసం మూడుగంటలైనా ఉండాలి రెండవనిద్ర ఒక గంట సరిపోతుంది మొదటినిద్ర మూడు గంటలు తప్పనిసరి మొత్తంమీద ఏడుగంటలు నీవు పడకపైన ఉండాలి ఆరు గంటలకు ఎక్కువ ఏమీ చేయడానికి వీలుకాదు (నేను సాధనను దృష్టిలో పెట్టుకొని రాత్రులను ఎట్లా వినియోగించుకోవాలో చెపుతున్నాను)

రాత్రులను వినియోగపరుచుకోవడం చాలా ఉత్తమమైన పద్ధతి, దాని వల్ల రెండు రకాలైన ఫలితాలు ఉంటాయి ప్రథమంగా ప్రతికూల చర్య జరుగకుండా చేయడం, అంటే నీవు సాధించినదానిని పోగొట్టుకొని కిందికి పడకుండా అవుతుంది (అది చాలా బాధాకరమే), దాని అనుకూల ప్రభావం వల్ల నీవు కొంచెం పురోగమిస్తావు ఇట్లా రాత్రి సమయాన్ని వినియోగించుకున్నావంటే నిరాశ బాధ ఉండదు

నీవు పరిహరింపవలసినవి రెండున్నాయి, అపచేతనా జడత్వం లోపడిపోవడం, అంటే ఉపచేతన అపచేతనలతో పైకి వచ్చి నీపై దురాక్రమణ జరిపి, నీలో ప్రవేశించే జడత్వం ఒకటి, రెండవది ప్రాణమయ, మనోమయ కోశాల అతిఘోరణి ఇక్కడ నీ సమయమంతా పోరాటాలలోనే గడిచిపోతుంది (అక్షరాలా పోరాటాలే) ఈ స్థితిలోనుంచి అందరూ దెబ్బ తిన్న వారిలాగా (నిజానికి దెబ్బలే తగులుతాయి) వస్తారు దీనికి ఒకే ఒక మార్గం కనిపిస్తుంది నిద్ర పద్ధతినే మార్చాలి



ఇటీవల కనుగొన్న వైద్యశాస్త్ర సిద్ధాంతం ఏమంటే మనుషులు నిద్రలో పరిపూర్ణ విశ్రాంతి, నిస్తబ్ధత, ఉన్నతస్థితి చేరేవరకూ అనేక స్థాయిలు దాటుతారు, ఆ పరిపూర్ణ విశ్రాంతిలో పది నిమిషాలే ఉంటారు, మిగిలిన కాలమంతా ఆ స్థితిని చేరడానికీ, తిరిగి మేల్కొనే స్థితికి రావడానికి సరిపోతుంది ఆ పది నిమిషాల కాలాన్నే

బ్రహ్మసుషుప్తి లేదా బ్రహ్మలోక సుషుప్తి అనవచ్చుని నా ఉద్దేశ్యము. మిగిలినదంతా స్వప్నం లేక ఇతర లోకాలలో చేసె ప్రయాణము (చేతనా జీవన స్థితులు లేక స్థాయిలు) ఈ పది నిమిషాల నిద్రే సత్తువ శక్తిని పునస్థాపనం చేస్తుంది అది లేకపోతే నిద్రపోయినట్లే ఉండదు

మనిషి జాగ్రదావస్థనుంచి నిద్రా చైతన్యపు వివిధ అనుక్రమణ స్థాయిలద్వారా అనేక లోకాలలో ప్రయాణంచేసి చివరకు పరిపూర్ణ విశ్రాంతి వెలుగు, నిశ్శబ్దములతోగూడిన సచ్చిదానంద స్థితికి చేరుకుంటాడనీ, అక్కడ నుంచి తిరిగి జాగృత భౌతిక స్థితికి తిరుగుప్రయాణం చేస్తాడనేది శ్రీమాత అనుభవరీత్యా తెలుసుకొన్న విషయం ఈ సచ్చిదానందమయంలో ఉండే కొద్ది సమయం మాత్రమే నిద్రకు పునరుద్దీపన శక్తిని ఇస్తుంది ఈ విధంగా విజ్ఞానశాస్త్రమూ తాంత్రిక ఆధ్యాత్మికశాస్త్రమూ చెప్పినవి ఒకదానికొకటి సరిపోయినాయి. తాంత్రిక ఆధ్యాత్మికశాస్త్రం పూర్వం చెప్పినదాన్నే, నూతనంగా విజ్ఞానశాస్త్రంగూడా ఆవిష్కారం చేసింది

గాఢ నిద్ర అంటే ప్రజలకుండే అభిప్రాయాలు పూర్తిగా దోష భూయిష్ఠమయినవి బాహ్య చైతన్యాన్ని పూర్తి ఉపచైతన్యంలోకి దాటవేయడమే గాఢనిద్ర అని వారంటారు కానీ ఉపరితల నిద్రాచైతన్యమనేది బాహ్యచైతన్యం పూర్తిగా దాటని స్థితి ఆ నిద్రాస్థితిలో బాహ్యచైతన్యం ఇంకా పనిచేస్తూనే ఉండడంవల్ల, కలలను నమోదుచేసి భౌతికమనస్సుకి పంపలేదు ఈ వుపరితల నిద్రాచైతన్య స్థితినే మనవారు కలలులేని గాఢ నిద్ర అంటారు నిజానికి నిద్ర అంతా పూర్తిగా స్వప్నమయమే ఎచోప్పి బ్రహ్మలోకంలో వుండే కొద్ది క్షణాలూ కలలు ఆగిపోతాయి

కలల స్వభావము - వాటి ప్రాముఖ్యత

స్వప్నాలను గుర్తించడం, వాటిమధ్య తేడాలను గమనించడం నేర్చుకోవాలి వాటి స్వభావ గుణాదులలో వైవిధ్యం చాలావుంది కాబట్టి వాటిని వేర్వేరుగా గుర్తించాలి
ఎక్కువ భాగం కలలు అడుపాజ్ఞలు లేని దైహిక మెదడు చేసే యాంత్రిక పర్యలే కావడంవల్ల వాటికి మరి ఏ రకమైన ప్రాముఖ్యతా వుండదు బాహ్యంనుంచి గ్రహించిన ముద్రలకు, అనురూపంగావుండే సంవేద్యనీయ ముద్రలనూ, ప్రతిమలనూ తయారుచేసే దైహిక మెదడు కణాలు కొన్ని నిద్రలోగూడా క్రియాత్మకచర్యను కొనసాగిస్తూనే వుండడం వల్ల ఈ కలలు వస్తాయి

ఈ రకమైన కలలు ఇంచుమించుగా ఎప్పుడూ భౌతిక కారణాల మీదనే ఆధారపడివుంటాయి, ముఖ్యంగా ఆరోగ్యస్థితిమీదా, జీర్ణశక్తిమీదా, పడక కుదరడంమీదా ఆధారపడివుంటాయి

కొంత స్వయంపరిశీలనం చేసుకోవడంవల్లనూ, కొన్ని జాగ్రతలు తీసుకోవడంద్వారానూ ఈ రకమైన కలలు రాకుండా చేసుకోవచ్చు, అవి పనికిమాలినవే కాకుండా నిస్త్రాణనుకూడా కలిగిస్తాయి కాబట్టి వాటికి మూలమైన దైహిక కారణాలను తొలగించి అవి రాకుండా చేసుకోవాలి.

ఇంకా కొన్ని రకాల కలలు వున్నాయి అవి యాదృచ్ఛికంగా జరిగే సంఘటనలు, భావనలు, సంభాషణలు, తలంపులు మొదలైనవాటికి సంబంధించిన కొన్ని మానసికశక్తుల అపసవ్యధోరణులకు వ్యర్థ ప్రతిబింబాలు.

ఇటువంటి కలలకు చాలా ప్రాముఖ్యం వుంది ఎందువల్లనంటే మానసికసత్త ఇచ్ఛాశక్తి అదుపులో లేనప్పుడు అక్కడ ఏర్పడే అపవ్యవస్థ ఈ అపసవ్య ధోరణులద్వారా తెలుసుకోవచ్చు ఈ సత్త ఇంకా మనలో వ్యవస్థాపనం కాలేదనీ, శ్రేణీకరణం చెందలేదనీ ఋజువవుతుంది అంటే అది ఇంకా స్వయంచోదక జీవితానికి తయారు కాలేదన్నమాట

ఇంచుమించు ఈ కలల మాదిరిగానే వుండి, చాలా ప్రాముఖ్యమైన ఫలితములనిచ్చే కలలు వున్నాయి ఆంతరికసత్త తాత్కాలికంగా మన అదుపులోనుంచి స్వేచ్ఛను పొందినప్పుడు దాని పగవల్ల ఈ కలలు వస్తాయి ఇవి మన సత్తలో ఎక్కడో మూలన దాగివున్న కొన్ని సంస్కారాలను, అభిరుచులను, ప్రచోదనలను, కాంక్షలను మనం గమనించేటట్లు చేస్తాయి మామూలుగా అయితే మన ఆశయాన్ని సాధించుకోవాలనే మన సంకల్పం వీటిని అణచిపెడుతూ వుండడంవల్ల గుర్తించము

మానవుడు తన నిజస్వరూపాన్ని నిద్రలోనే తెలుసుకుంటాడని అంటారు సాధారణంగా పగటిపూట మన సంకల్పపు అధీనంలోనే ఇంద్రియసత్త ఉంటుంది రాత్రిపూట ఆ ఆంక్ష సడలగానే అది విజృంభిస్తుంది. విలీనం చెందకుండా అణిగియున్న వాంఛలు (అనేకరకాలుగా పరిశీలనలు చేసుకొని ఉన్నతస్థాయిలో సమగ్రమైన ఋజువర్తనతో వీటిని పై తొలగించాలి) రాత్రిపూట మన సంకల్పం నిద్రిస్తున్నప్పుడు తమ పరితృప్తికోసం ప్రయత్నిస్తాయి

వాంఛలనేవి నిజానికి రూపకల్పనలవల్ల ఏర్పడే శక్తికేంద్రాలు కాబట్టి అవి తమ పరితృప్తి కోసమై మనలోనూ, మన చుట్టూనూ వాటికి అనుకూలంగా వుండే పరిస్థితులను సమృద్ధిగా ఏర్పరచుకుంటూనే వుంటాయి

ఈ విధంగా మన చేతనాలోచన పగటిపూట చేసిన ప్రయత్నఫలితమంతా రాత్రి కొద్ది గంటలలోనే నాశనమౌతుంది

వాంఛలు ఏర్పరచుకునే ఈ పరిస్థితే, పురోగమించుదామనుకునే మన సంకల్పానికి ఎదురయే ప్రతిరోధానికి ముఖ్యకారణమవుతుంది మనం అధిగమించలేమేమో ననుకునే కొన్ని కష్టాలకుగూడా ఇదే కారణము కాని మనకి మన సత్సంకల్పం పరిపూర్ణంగానే కనిపించడంవల్ల దీనిని వివరించలేము

అందువల్ల మనం కలలను పోల్చుకోవడం నేర్చుకోవాలి స్వభావాదులలో తేడా వుంటుంది కాబట్టి వాటి తేడాలను గుర్తించాలి సాధారణంగా ఒకే రాత్రిలో నిద్రగాఢతనుబట్టి వివిధ వర్గాలకు చెందిన కలలు రావడం జరుగుతుంది

మన స్వప్నాలను మనం ఎందుకు మర్చిపోతాము?

అన్ని స్వప్నాలూ నీవు ఒక పరిస్థితిలోనే వున్నప్పుడు రావు కలలుకనేది ఎప్పుడూ నీ సత్తలోని ఒకే విభాగంకాదు, ఒకే స్థితిలోనూ కాదు నీవు నీ సత్త విభాగాలన్నిటితో సచైతన్యంగా సూటిగా నిరవధికమైన వహనసంపర్కం కలిగివుంటే నీ కలలనన్నిటినీ జ్ఞాపకముంచుకోగలవు కానీ నీ సత్తలోని కొన్ని విభాగాలతోనే నీకు వహనసంపర్కం వుంటుంది

నీ భౌతిక శరీరానికి దగ్గరగావుండే సూక్ష్మభౌతిక శరీరంలో నీకు కల వచ్చిందనుకుందాము సాధారణంగా నిద్ర చివరిభాగంలో, తెల్లవారుఝామున నాలుగు, అయిదు గంటలమధ్య ఈ కలలు వస్తాయి నీకు మెలకువ వచ్చినవెంటనే కదిలిపోకుండా చాలాప్రశాంతంగా, నిశ్చలంగా, కొంచెం

శ్రద్ధతో ఏకాగ్రతగా వున్నావంటే నీకు ఈ కలలు గుర్తుంటాయి నీ సూక్ష్మ శరీరానికీ, శరీరానికీ మధ్యన వహనసంపర్కం ఏర్పడి వుండబట్టి అవి గుర్తుంటాయి ఈ వహనసంపర్కం లేకపోవడమనేది అరుదు.

చాలావరకు కలలను ఎందుకు మరచిపోతారంటే, నీవు ఒక పరిస్థితిలో వున్నప్పుడు ఒక కలగని ఇంకొక పరిస్థితిలోకి వెడతావు ఉదాహరణకు నీవు నిద్రిస్తున్నప్పుడు నీ దేహం, నీ ప్రాణమయశరీరం నిద్రిస్తాయి. నీ మనస్సుమాత్రం ఉత్తేజితమై పనిచేస్తూ కలలుగనడం ప్రారంభిస్తుంది అది కొంతవరకూ సమన్వయీకరించుకొని ఊహాగానం చేయడంవల్ల నీవు కలలలో అన్నిరకాల వస్తువులనూ చూడడం, అసాధారణ సంఘటనలలో పాల్గొనడం జరుగుతుంది కొంతసేపటికి అంతా సద్దుమణిగి మనస్సుగూడా మగతకు లోనవుతుంది అప్పుడు అంతవరకూ నిద్రిస్తున్న ప్రాణమయ శరీరం మేల్కొని, భౌతిక శరీరంలోనుంచి బయటకువచ్చి నడక ప్రారంభించి అటూఇటూ తిరుగుతుంది, అన్నిరకాల పనులూ చేస్తుంది, ప్రతిచర్యలు చేస్తుంది, పోట్లాడుతుంది, ఏదైనా తింటుంది ప్రాణమయ శరీరానికి సాహసం ఎక్కువ అన్నీ పరిశీలిస్తూవుంటుంది వీరావేశం కలిగినప్పుడు చెరసాలలో బందీలను రక్షించడానికి పరుగెడుతుంది, శత్రువులను నాశనం చేస్తుంది, అద్భుతమైన ఆవిష్కారాలు చేస్తుంది మానసిక స్వప్నాల నన్నిటినీ ఇది వెనక్కి నెట్టివేస్తుంది ఈ విధంగా మానసిక స్వప్నాలు చెరిగిపోయి దాని స్థానాన్ని ప్రాణికస్వప్నం ఆక్రమించడంవల్ల అవి ఏమాత్రం గుర్తుండవు కానీ ఆక్షణంలో నీవు హఠాత్తుగా లేస్తే నీవు గుర్తుంచుకోగలవు ఈ విధంగా కొంతమంది చేసి చూశారు వారు ఒక నిర్ణీత వేళకి ప్రతి రాత్రి లేస్తారు అట్లా హఠాత్తుగా లేచినప్పుడు వారికి కల గుర్తుంటుంది ఏమాత్రం కదలకుండా సహజసిద్ధంగా మేల్కొంటే నీవు గుర్తుంచుకోగలవు

తిరిగి తిరిగి అనేక రకాల సాహసచర్యలుచేసి అలసిపోయిన ప్రాణమయ శరీరం విశ్రాంతికోసం నిశ్శబ్ద విరామస్థితికి వెడుతుంది అప్పుడు ఇంకొకటి మేల్కొంటుంది ఉదాహరణకు సూక్ష్మదేహమే తిరగడానికి బయలుదేరిందనుకుందాము అది మెల్లిగా తిరుగుతూ గదులన్నీ చూస్తూ వుంటే ఆ గదిలోది ఈ గదిలోకి, ఈ గదిలోది ఆగదిలోకీ మారివుంటాయి కదలకుండా లేస్తే నీకు అన్నీ జ్ఞాపకముంటాయి కాని ఇది ప్రాణిక శరీరపు కలలన్నిటినీ చైతన్యంలో అడుగుకి నెట్టివేయడంవల్ల నీకు గుర్తుండవు ఆ సమయంలో నీవు మేల్కొంటే తొందరపడకుండా, పడకపైన కళ్ళు తెరవకుండా నీకు యిష్టమైనంతసేపు వుండు మేల్కొన్నప్పుడు వున్నచోటే తలను వుంచి, నీలో నీవే ప్రశాంతమయిన అద్దంగా అయి ఏకాగ్రతను అక్కడ నిలుపు అప్పుడు నీవు స్వప్నాంతంలోని చివరి ముక్కను అందుకుంటావు దానిని పట్టుకొని నెమ్మదిగా కదలకుండా మిగిలిన భాగాన్ని లాగు కల చివరిభాగంనుంచీ వెనక్కి వెళ్ళు నెమ్మదిగా అంతా వెనక్కి జరుగుతుంది హఠాత్తుగా కల అంతా పునశ్చరణ అవుతుంది "ఓహో, ఈ విధంగా వున్నదా" అనిపిస్తుంది ఆ సమయంలో దూకుడుగా లేవకూడదు' కదలకూడదు నీకు కల అంతా వివరంగా తెలిసేవరకూ దానిని అనేకసార్లు పునశ్చరణ చేసుకో ఈ కల ప్రస్ఫుటంగా అయిన తర్వాతగూడా కదలకుండానే వుండి ఇంకా లోపలికి వెళ్ళడానికి ప్రయత్నించు అప్పుడు ఇంకొక స్వప్నాంతభాగం నీకు దొరుకుతుంది, అది చాలా అడుగున వుండి అస్ఫుటంగా వున్నప్పటికీ నీవు దానిని పునశ్చరణ చేయవచ్చు, నీవు దాన్ని ఆధారము చేసుకొని పట్టుకొని లాగు, అంతా మారి నీవు ఇంకొక లోకాన్ని చూస్తావు, హఠాత్తుగా నీకు ఒక అసాధారణ సన్నివేశం తగులుతుంది, అది ఇంకొక కల అన్నమాట అదే మాదిరిగా దీనినిగూడా నీకు స్పష్టపడేవరకు అనేకసార్లు పునశ్చరణ చేయి అంతసేపూ కదలకుండా నిశ్చలంగా వుండు,

అప్పుడు ఇంకా నీ లోపలికి చొచ్చుకొని పో, పోగా పోగా అకస్మాత్తుగా నీకొక అస్పష్టమైన రూపన కనిపిస్తుంది, కమ్మతెమ్మెరలు వీస్తున్నట్లు, పిల్ల గాలులు తగులుతున్నట్లు నీకు భావన కలుగుతుంది, "బాగుంది, బాగుంది" అనుకుంటావు, అది ఒక స్పష్టమైన రూపాన్ని ఏర్పరచుకుంటుంది, అది మూడవవార్గమన్నమాట నీకు సమృద్ధిగా కాలవ్యవధీ, ఓర్పూ, ప్రశాంతమైన చిత్తమూ, శరీరంలో స్థిరమూ నిశ్శబ్దమూ వుంటే రాత్రి జరిగిన నీ కథ నంతనూ తుదినుంచీ మొదలుదాకా చెప్పగలవు

నీ సత్తమీద ప్రగాఢమైన ముద్రవేసినది కలలో మధ్యభాగమో, అంత్యభాగమో అని కలను గుర్తుచేసుకోవానికి ఇంతపెద్ద, కష్టమైన శ్రమ లేకుండా ఉండవలెనంటే మెలకువ రాగానే నేను చెప్పినట్లు వేయి, నీ తలను తలగడమీద ఏమాత్రం కదలకుండా ప్రత్యేకంగా శ్రద్ధతీసుకొని, స్థిరంగా ఉండి కలను తిరిగి రానీయి

ఒక స్థితినుంచి మరొకస్థితికి చేరడానికి కొంతమందికి గమము (దారి) వుండదు ఒకరకమైన అంతరం వుండడంవల్ల దూకవలసివస్తుంది సత్త అన్ని స్థితులనూ చేతనంలో అనంతత రాకుండా కలిపివుంచే దారిలేదు మీకు గుర్తుండదుకానీ అక్కడొక చీకటివివరం వుంటుంది అది ప్రపాతం మాదిరిగా వుంటుంది అక్కడ చేతనను పొడిగించుకోవాలి ఇక్కడ వంతెన నిర్మించాలంటే చాలాకాలం పడుతుంది, నిర్మాణాత్మక వంతెనకంటె ఎక్కువకాలం కావాలి ఈ విధంగా వేయడం తెలుసుకొన్నవారు కొద్దిమంది వున్నారు, వారు వేయాలనుకుంటారు, కానీ వారు చాలా ఉత్కృష్టమైన కార్యకలాపాలలో నిమగ్నులై వుండవచ్చు, వారు గుర్తుంచుకోరు, ఒక్కొక్కసారి సామరస్యచలనం లేకుండా, దైహికచర్యే అయిన కల చిట్ట చివరి భాగాన్ని గుర్తుంచుకుంటారు; ఆ కలకి అర్థం వుండదు

రోజులు అనేకరకాలుగా వుండి వేర్వేరు కార్యకలాపాలున్నట్లుగానే, రాత్రులూ, నిద్రలూ అనేకరకాలుగా వుంటాయి ఒకేరకంగా వుండేరోజులు చాలాతక్కువ ప్రతిఒక్కరోజూ ప్రత్యేకంగానే వుంటుంది పగళ్ళు ఒకే రకంగా వుండవు కాబట్టి రాత్రులుకూడా ఒకేరకంగా వుండవు నీవూ, నీ స్నేహితులూ ఒకే పనిని చేస్తున్నట్లుగా కనిపించినా అది ప్రతి ఒక్కరికీ తేడాగానే వుంటుంది ఎవరి విధానం వారిదే

మనకి వచ్చిన కలలను వ్రాసుకోవడంవల్ల ఏమైనా ప్రయోజనం వుంటుందా?

ఉంటుంది నేను ఈ రకమైన ఆత్మశిక్షణను ఒక సంవత్సరం పైగా అమలుజరిపాను కొన్ని మాటలు, ప్రతి చిన్న విషయం, ప్రతి భావనాముద్ర మొదలైనవన్నీ రాస్తూ వుండే దానిని ఒక స్మృతినుండి మరియొకస్మృతికి వెళ్ళడానికి ప్రయత్నం చేసే దానిని మొదట్లో ఫలితమేమీ కనుపించలేదు. గానీ, పదునాలుగు నెలలు గడిచేసరికీ కలలో చివర మొదలుపెట్టి, రాత్రి తొలిభాగానికి వచ్చేవరకూ అన్ని స్మృతులనూ పునశ్చరణ చేసుకోగలిగాను

మనం ఎవరినైనా కలలో చూచినప్పుడు చేతనమే విభాగిత మవుతుందా? లేక ఇతరులను గురించిన కలలనేవి మన ఊహలా?

సాధారణంగా ప్రాణమయ చేతనమే శరీరంలోనుంచి బాహ్యానికి వెళ్ళి, శరీరాకృతిగా రూపొందుతుంది ఒకరు మరియొకరిని కలలో చూచారంటే వారిరువురూ రాత్రి కలలో కలుసుకున్నా

రనే దాని అర్థము సాధారణంగా ఆ కలయిక ప్రాణమయ స్థాయిలోనే వుంటుంది, లేదా సూక్ష్మభౌతికంలోగానీ మనోమయంలోగానీ మరి యింకె క్కడైనాగానీ జరుగవచ్చు రకరకాలుగా సంభవాలు ఎన్నయినా కలలో వుండవచ్చు

సచేతస ఇచ్ఛ-కలలు

తల్లీ! మనము మన కలల గతిని చేతన ఇచ్ఛద్వారా మార్చవచ్చునని గదా మీరు లోగడ చెప్పితిరి?

నిజమే ఈ విషయాన్ని అదివరలో ఒకసారి చెప్పాను నీ కల మధ్యలో నీకు ఇష్టములేనిది ఏదైనా జరిగితే (ఉదా॥ నిన్ను చంపుతానని ఎవరైనా బెదిరిస్తుంటే) అప్పుడు "అదేమీ కుదరదు, నా కల ఆ విధంగా వుండడం నాకిష్టంలేదు" అనిచెప్పు, నీవు ఆ పనినిగానీ, లేదా కల ముగింపునుగానీ మార్చగలుగుతావు ఇచ్ఛతో నీ కలను వ్యవస్థీకరించుకోగలవు ఎవరి కలను వారు ఏర్పాటుచేసుకోవచ్చు కలగంటున్నావనే చేతనమూ, అది కలేననే జ్ఞానమూ నీకుండాలి.

కొంతమంది పిల్లలు ప్రతిరాత్రీ శయనించినప్పుడు ఒకేచోటకు వచ్చి వారి పూర్వపుకలను కొనసాగిస్తారు ఇంతకంటె కుతూహలమైంది ఇంకొకటి లేదు రాత్రులందు ఇదొక వినోద కాలక్షేపమే ఒక కలను మొదలు పెడతావనుకో, నిద్ర లేవవలసిన సమయం కాగానే ఆఖరు మాటలదగ్గర ఆపి, నీ శరీరంలోకి తిరిగివస్తావు, ఆ తరువాత

రాత్రి మళ్ళీ అక్కడ మొదలుపెట్టి నీ ప్రాణమయచేతనం బాహ్యంగా వున్నంత సేపూ కథను చెపుతూనే ఉంటావు, అప్పుడు అన్నిటినీ ఒక క్రమములో ఉంచుతావు. (అది మంచి మనోహరమైన ఏర్పాటుగా వుండాలి) తిరిగివెళ్ళిపోయే సమయం అయినప్పుడు ఆపేసి వాటితో "నేను వచ్చేవరకూ నిశ్శబ్దంగా వుండండి" అనిచెప్పి శరీరంలోకి తిరిగి వచ్చేస్తావు దీనిని ప్రతి రాత్రీ కొనసాగిస్తావు చివరికి ఇవన్నీ గుర్తుంచుకుంటె అద్భుతమైన కథల పుస్తకాన్నే వ్రాయగలవు

ఇదంతా పగలు ఎంత ప్రశాంతంగా గడిపారో అనే దానిమీద ఆధారపడి వుంటుందా?

కాదు అది పిల్లల నిర్మలత్వం మీదా, తారసపడే వస్తువులపై వారి నమ్మకం మీదా, విమర్శనారహిత వైఖరిమీదా, సరళ హృదయత మీదా, తరుణ క్రియాత్మక శక్తిమీదా ఆధారపడి వుంటుంది (అంతరంగా ఒక రికమైన ప్రాణమయ ఔదార్యమే అది స్వాతిశయము, దురాశ ఉండరాదు అతి ప్రయోజనాత్మక దృష్టితోగానీ అతి ఆచరణాత్మకంగా గానీ ఉండరాదు) చేయరాని పనులు చాలా ఉన్నాయి, అవి పిల్లలు చేయరు వాటికి తోడు సజీవ చింతనాశక్తి ఉండాలి ఎందుకంటే (నేనేదో పనికిరాని విన్నీ చెపుతు న్నట్లుగా ఉంటుంది. కానీ ఇది కేవల సత్యమే) నీవె వరిమసృష్టికర్తవై, భావనలను తయారుచేసె లోకం ఒకటుంది, అదే నీ ప్రాణమయ ప్రపంచము అక్కడ నీవొక సృష్టికర్తవుగా ఒక అద్భుత ప్రపంచాన్ని చేయ వచ్చు దానిని ఎట్లా ఉపయోగించాలో తెలుసుకొని, నీకొక చిత్రకారుని చేతనమైనా, కవిచేతనమైనా ఉండి సామంజస్యము, సౌందర్యములను ఆరాధించే వాడివైతే, అక్కడ ఒక అద్భుతాన్నే తయారుచేయగలవు అది భౌతికంగా వ్యక్తమయే పద్ధతిలో ఉంటుంది

దానినే చిన్నప్పుడు నాకు నేనే కధలు చెప్పుకోవడం అనేదానిని అది మాటలతో కధచెప్పడం కాదు మనస్సుతో చెప్పుకోవడమే. అంటే నిర్గమన ప్రదేశానికి (మనస్సులో) వెళ్ళి అక్కడ ఒక విచిత్రకథను కల్పించడం ఈ విధంగా కధలను చెప్పడం నేర్చుకున్నప్పుడు. అది అందంగానూ సమంజసం గానూ, దృఢ సమన్వయాత్మక కరణాన్ని పొందిఉంటే, అది నీ జీవితంలోనే అభివ్యక్తమవుతుంది. యథాలిధంగా గాకపోయినా నీవు ఏదిచేసి ఉండి ఉంటావో దానికి కొంచెం ఎక్కువగానో తక్కువగానో విరూపములో భౌతికముగా రూపొందుతుంది దానికి కొన్ని సంవత్సరాలు పట్టినా పట్టవచ్చుగానీ నీ కథమాత్రం నీ జీవితాన్ని వ్యవస్థీకరిస్తుంది

మనోహరమైన కలలను కల్పించేవారు చాలా కొద్దిమంది మాత్రమే ఉంటారు, కానీ వారు దానితో ఎప్పుడూ ఘోరాలను కలిపివేస్తూ తరువాత విచారిస్తారు

ఇట్లా ఘోరాలను కలుపకుండా ఎవరైనా ఒక మంచి కథను కల్పించి అందులో సౌందర్యం తప్ప ఇంకేమీ లేకుండాచేస్తే అది అందరి జీవితాల మీదా కొంత ప్రభావాన్ని కలుగచేస్తుంది. కానీ వారెరుగరు

ఈ సృజనాత్మకశక్తిని ప్రాణమయ రూపాల లోకంలో వినియోగించ గలిగితే, అది శైశవంలో ఉండగానే చేయగలిగితే చాలా బాగుంటుంది, అప్పుడే వారు వారి పదార్థమయమైన విధి క్రమాన్ని నిర్మించుకుంటారు, కానీ సాధారణంగా నీ చుట్టూ ఉండేవారుగానీ, నీ చిన్ననేస్తులుగానీ, ముఖ్యంగా తల్లి తండ్రులో, ఉపాధ్యాయులో శోక్యం కలుగచేసుకొని అంతా పాడు చేస్తారు అందువల్ల చివరివరకూ నెగ్గుకొని వచ్చే సందర్భాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి,

అల్లా కాకుండా శిశువుకి వుండే స్వతస్సిద్ధమైన నిష్కాపట్యంతో నీవు ఉండి, ఆ విధంగా చేయగలిగితే ఒక అద్భుతమైన జీవితాన్ని వ్యవస్థీకరించుకోగలవు నేను చెప్పినదంతా భౌతికప్రపంచానికి సంబందించినది శైశవంలోని స్వప్నాలె వృద్ధాప్యంలోని వాస్తవాలు

భవిష్యత్ సూచిత కలలు - వాని వ్యాఖ్యానము

భవిష్యత్తును సూచించే కలలు చాలా రకాలుగా ఉంటాయి కొన్ని కలలు వెంటనే జరుగుతాయి, అంటే ఆ తరువాత జరుగబోయేది ఆ రాత్రే కిలగా వస్తుంది కొన్ని కలల ఫలితాలు కనుపించడానికి కొంత కాలవ్యవధి పడుతుంది రాత్రింబూట ఏ సమయంలో వచ్చాయో అనే దానినిబట్టి ఈ కలలను వేరువేరుగా గుర్తిస్తాము

నిరపేక్ష నిశ్చయతను సమీపిస్తున్నకొద్దీ కాలవ్యవధి ఎక్కువవుంటుంది ఎందువల్లనంటే ఈ కలలు ఉద్భవకేంద్రానికి సన్నిహితంగావుండే లోకంలోని దృశ్యాలు (దర్శనాలు) అందువల్ల జరుగబోవుదాని ఆవిష్కృతి సత్యానికీ అది సిద్ధించడానికీ మధ్య కాలవ్యవధి ఎక్కువగా వుంటుంది మూలస్థానానికి చాలాదగ్గరిగా ఉండడంవల్ల ఆవిష్కృతసత్యం నిశ్చయము పరమేశ్వరునితో తాదాత్మ్యమునొందే స్థానం మనలో ఉంది అక్కడ ఉన్నప్పుడు అన్నివాట్లకీ సంబంధించిన భూతభవిష్యద్వర్తమానాలు పూర్తిగా తెలుస్తాయి కానీ సామాన్యంగా అక్కడకివెళ్ళి తిరిగి వచ్చేటప్పుడు మాన

వులు వారు చూచినదంతా మరచిపోరాదు. అది గుర్తుపెట్టుకోవాలంటే అత్యంత కఠినమైన ఆత్మశిక్షణ ఉండాలి. మనిషి పొరపాటులు చేయలేనటు వంటి ఏకైక ప్రదేశమది.

సంఘటనలు ముందుగానే సూక్ష్మ భౌతికంలో రూపొంది ఉన్నట్లు నీకు కలవస్తే, నీవు దానిని మార్చవలెననుకుంటె, మార్చడానికి అప్పటికే ఆలస్యమైపోయినట్లా? కాక చేసేది ఏమైనా ఉంటుందా?

దీనికొక చక్కని ఉదాహరణ ఉన్నది. 'లేమేటిన్' అనే ఫ్రెంచ దినపత్రికలో (చాలాకాలం క్రిందట, అప్పటికి నీవు చాలా చిన్నవాడివై ఉండవచ్చు) ప్రతిరోజూ ఒక బాలుని చిత్రం వేసేది. ఆ బాలుడు (ఒక హోటలు పనివాని దుస్తులలో) చూపుడువేలితో తారీఖునైనా, మరి దేనినైనా చూపుతూవున్నట్లుగా ఆ బొమ్మ ఉండేది. ఈ కథకు సంబంధించిన పెద్ద మనిషి ప్రయాణంచేస్తూ ఒక పెద్దహోటలులో దిగాడు. అది ఏ ఊరో నాకు గుర్తులేదు. ఒకనాటి రాత్రి, తెల్లవారుఝామున అతనికి ఒక కల వచ్చింది. పేపరులోవదే ఆ బాలుడు తన వ్రేలితో బయర్‌ను (ఐరోపాలో చనిపోయిన వారిని స్మశానానికి తీసుకొనిపోయే బండి) చూపుతూ అందులో ప్రవేశించ మని అతనిని నిర్దేశిస్తున్నట్లుగా అతను కలలో చూచాడు. తెల్లవారిన తర్వాత అతను లేచి కాలకృత్యాదులు పూర్తిచేసుకొని, గదినుంచి (చాలా ఎత్తు నున్న అంతస్తులో గది) లిఫ్టు దగ్గరకు వచ్చేసరికి అదే బాలుడు, అదే దుస్తులలో, క్రిందికి వెళ్ళడానికి సిద్ధంగావున్న లిఫ్టును ఎక్కమని చెప్పుచు న్నట్లుగా వేలితో సూచించాడు. ఇతను దిగ్భ్రాంతుడై వెంటనే నిరాకరిం చాడు. మరుక్షణంలో లిఫ్టు కిందబడి కూలి అందులోని వారంతా మరణిం చారు. అప్పటినుంచి కలలంటే నమ్మకం ఏర్పడిందని అతను నాతో చెప్పాడు